









**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

Испытания (тесты) по выбору для лиц с остаточным зрением

**ВОСЬМАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 40 до 49 лет включительно)
ЖЕНЩИНЫ**

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		от 40 до 44 лет			от 45 до 49 лет		
							
Испытания (тесты) по выбору							
1	Бег на 30 м (с)	8,8	8,4	7,2	9,4	8,8	7,6
	или бег на 60 м (с)	14,4	13,8	13,0	15,0	14,4	13,8
2	Бег на лыжах (без учета времени, км)*	1.2	1.5	2	1	1.3	1.5
	или кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	1	1.2	1.5	-	-	-
	или скандинавская ходьба (без учета времени, км)	1.2	1.5	2	1	1.3	1.5
	или плавание без учета времени (м)	25	40	50	10	15	20
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	3	5	10	3	4	8



**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

Испытания (тесты) по выбору для лиц с остаточным зрением

**ВОСЬМАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 40 до 49 лет включительно)
ЖЕНЩИНЫ**

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		от 40 до 44 лет			от 45 до 49 лет		
Испытания (тесты) по выбору							
4	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+2	+3	+10	+2	+3	+6
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	13	15	20	9	11	18
6	Метание теннисного мяча в озвученную цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 20 бросков)	10	12	13	10	12	13
Количество испытаний (тестов) по выбору в возрастной группе		10	10	10	9	9	9
Количество испытаний (тестов) по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		6	6	6	6	6	6
Шесть испытаний (тестов) по выбору обеспечивают оценку шести физических качеств							

* Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.